

WILLIAMS ÉLETKÉSZSÉGEK PROGRAM

Stresszkezelő és kommunikációs készségfejlesztő tréning

szív- és érrendszeri betegségekben szenvedőknek

A Selye János Magyar Magatartástudományi és Magatartásorvoslási Társaság és a Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet szervezésében

A tartós nagyfokú stressz növeli a szív-és érrendszeri megbetegedések kockázatát!

Számos tudományos vizsgálat igazolja, hogy a tartós nagyfokú stressz növeli a szív-és érrendszeri megbetegedések kockázatát. Már kialakult szív- és érrendszeri megbetegedések esetén a túlzott stressz terhelés is szerepet játszik a komplikációk (pl. rosszulletek, szívinfarktus) megjelenésében, az életminőség romlásában, az idő előtti halálozásban. Ezért a szívbetegség számára kiemelten fontos a stressztűrő, stresszkezelő képesség fejlesztése!

A stresszkezelés tanulható!

Jó hír az, hogy a tudományos vizsgálatok azt is igazolták, hogy a hatékony stresszkezelő technikák elsajátítása bármely életkorban lehetséges. Azon szívbetegségben szenvedők, akik a szokásos terápia mellett kiscsoportos magatartásorvoslási programban is részt vesznek, könnyebben tudnak szívbarát életmódot kialakítani, jobban érzik magukat, aktívabbak és tovább élnek.

Hogyan zajlik a Williams Életkészségek (WÉK) stresszkezelő tréning?

Az Williams Életkészségek magatartásorvoslási program tematikája struktúrált, a résztvevők a mindennapokban jól alkalmazható stresszkezelő módszereket sajátíthatnak el. A kiscsoportos foglalkozások lehetőséget nyújtanak a saját stresszhelyzetek tudatosítására, és egyszerű, de hatékony feszültségcsökkentő és konfliktuskezelő technikák megismerésére, begyakorlására.

A WÉK programot az USA-ban dolgozták ki, több nyelvre lefordították, Magyarországon 10 éve fut nagy sikerrel. Hatékonyágát nemzetközi és hazai vizsgálatok is igazolták.

Részletes információ a WÉK programról: www.életkeszsegek.hu

A kiscsoportos tréning (6-12 fő) időtartama 7x3 óra, tervezett időpontok:

2015. szeptember 14, 21, 28, október 12, 19, 26 és november 23.
hétfői napokon, 15.00-18.00 óráig

Helyszín: SE Magatartástudományi Intézet, Pszichoszomatikus Ambulancia
1083 Bp Tömő u 25-29, III. em , csoportszoba
(kék metró, Klinikák metrómegálló, Szemklinika épülete)

A részvételi díjmentes, a munkafüzet, relax CD és egyéb segédanyagok ára **1000 Ft.**

Érdeklődés, jelentkezés a csoportvezetőnél.

Csoportvezető: **Dr. Stauder Adrienne PhD**
pszichiáter, pszichoterapeuta, programvezető
email: stauder.adrienne@med.semmelweis-univ.hu
Tel: 20-937 4459